

# Le corps humain : os et muscles

Questionnaire

E= m6



Après avoir regardé le documentaire, complète le texte à trous avec les mots :

la nuit - longueur - 18 - fromage - léger - dureté - spongieux - muscles  
200 - compact - yaourts - largeur - 22 - articulations - robuste - souplesse



Nous sommes capables de nous tenir debout grâce à nos os. Nous en avons plus de \_\_\_\_\_. Les os sont reliés entre eux par des \_\_\_\_\_ et mis en mouvement par les \_\_\_\_\_.

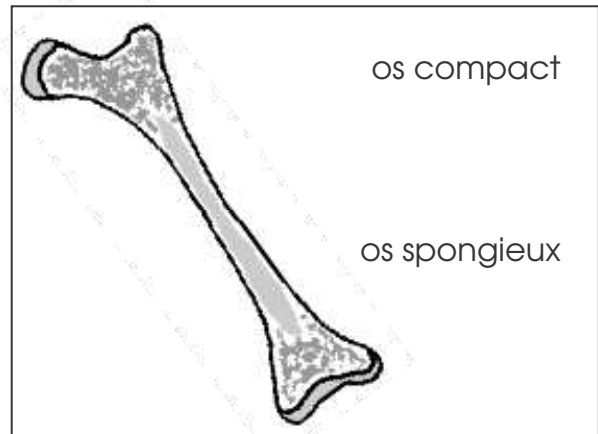
Un os est à la fois très \_\_\_\_\_ et très \_\_\_\_\_. Il est plus solide que le bois, le béton ou l'acier.

Un os se compose de plusieurs couches :

- l'os \_\_\_\_\_
- l'os \_\_\_\_\_.

Les constituants de l'os sont principalement :

- le calcium pour la \_\_\_\_\_ ;
- le collagène pour la \_\_\_\_\_.



Il faut donc manger des \_\_\_\_\_ et du \_\_\_\_\_ qui sont riches en calcium.

La croissance des os se fait de deux façons :

- en \_\_\_\_\_ ;
- en \_\_\_\_\_ .



Cette croissance des os se poursuit jusqu'à \_\_\_\_\_ ans pour les filles et jusqu'à \_\_\_\_\_ ans pour les garçons.

Elle est commandée par une hormone qui est produite uniquement \_\_\_\_\_. C'est pourquoi, il est important de se coucher tôt quand on grandit.